

Benötigte Zutaten

Joghurt-Pesto mit Sonnenblumenkernen	
100 g	Premium Naturjogurt 3,6%
1 Zehe	Knoblauch
1 Prise	Salz, Pfeffer und Zucker
1 Stock	Basilikum
1/2 Bund	Petersilie
3 EL	Rapsöl
50 g	Sonnenblumenkerne
2 EL	Limettensaft
40 g	Asmonte Hartkäse gerieben

Joghurt-Pesto

mit Sonnenblumenkernen

Anleitung

1. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten. Dabei immer wieder schwenken, um ein Anbrennen zu verhindern. Dann leicht auskühlen lassen.

2. Währenddessen die Knoblauchzehe hacken und mit Sonnenblumenkernen, Salz, Pfeffer und Zucker in einem hohen Gefäß pürieren.

3. Nun Basilikum, Petersilie, Joghurt, Rapsöl, Limettensaft und Käse dazugeben und nochmals so lange pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.

Tipp: Erinnert an Bärlauchpesto, sehr frisch im Geschmack. Das Joghurtpesto ist ein Frischeprodukt und sollte daher bald genossen werden.

Ein Rezept der:
AMA Marketing